

# CONSEJOS PARA UNA LACTANCIA MATERNA EFICAZ

## Guías anticipatorias

Beatriz Ambrojo López, Nora Flor Echevarría López

## VENTAJAS

La leche materna es el **mejor alimento** para el lactante **hasta los seis meses de edad de forma exclusiva y hasta los dos años como complemento de otros alimentos**. Cubre las necesidades nutricionales para su adecuado crecimiento y desarrollo físico y emocional. Le protege de muchas enfermedades y facilita el establecimiento de un buen vínculo madre-hijo. Favorece además la salud materna disminuyendo el riesgo de padecer osteoporosis y cáncer de mama y de ovario, entre otras patologías. Y protege el medio ambiente.

## COMO AMAMANTAR CON ÉXITO

### Establecimiento de la lactancia

En las primeras horas de vida los recién nacidos están muy despiertos, si madre e hijo están sanos se debe ponerlos **piel con piel** sobre el pecho de la madre, para que realice la primera toma, esto favorece la instauración de la lactancia, la adaptación a la vida extrauterina y el vínculo madre-hijo.

Después, la mayoría de los bebés entran en una fase de sueño de varias horas que conviene respetar y posteriormente realizan tomas frecuentes y predominantemente nocturnas. Lo normal es que los primeros días **pidan continuamente**, esto no significa que se queden con hambre, por el contrario, los bebés que apenas piden deben ser vigilados. **Todos los bebés deberían hacer al menos 10-12 tomas diarias los primeros días.**

Ofrécele el **pecho a demanda**, sin horarios, cuando el bebé de signos iniciales de hambre (como abrir la boca, chuparse los puños, buscar y girar la cabeza...) y no esperar al llanto, que es un signo tardío.

**El principal estímulo para producir leche es la succión y el vaciado del pecho, a más tomas más leche se producirá.** No te preocupes si en los dos o tres primeros días no tienes mucha leche, en este tiempo lo que segregan tus senos se llama **calostro**, que aunque en pequeña cantidad tiene una composición ideal como primer alimento del recién nacido, con un alto contenido en proteínas y factores de defensa. **No es necesario darles “ayudas” de leche artificial** que hacen que disminuya tu producción de leche. Si por algún motivo lo necesitas lo ideal es utilizar tu leche extraída.

A partir de los tres días notarás la “subida” de leche, pudiendo notar tensión y congestión de la mama, la succión del niño hará que las molestias desaparezcan. Para evitar **ingurgitación, comience cada toma por el pecho del que no mamó o del que mamó menos en la toma anterior.** Deje que **vacíe bien el pecho** antes de ofrecer el otro, para que el bebé obtenga la leche más rica en grasas que sale al final y mantener la producción de leche. Algunos bebés solo toman un pecho en cada toma.

Es recomendable evitar **chupetes y tetinas** que pueden confundir al bebé hasta que la lactancia este bien establecida.

Si el **bebé está contento**, mama a menudo, moja 5 o más pañales al día y hace deposiciones seguramente toma suficiente leche.

### Técnica de la lactancia

Una **buena técnica** de lactancia permite mantener la producción de leche y evita la aparición de grietas y dolor. Si duele debes consultar ya que esto es un signo de mal agarre, infección u otros problemas en la mama. La sensibilidad en los pezones desaparece en las primeras semanas de lactancia.

Hay **distintas posturas** con las que se puede amamantar de manera correcta, utiliza en la que te encuentres más cómoda y tu bebé succione mejor. Lo importante es que el bebé esté enfrentado y



pegado al cuerpo de la madre y que se agarre bien al pecho, mame con la boca muy abierta y los labios hacia fuera introduciendo gran parte de la areola en su boca (no solo el pezón), el mentón del bebé toca el pecho y las mejillas están redondas (no hundidas) cuando succiona.

No importa como sea el tamaño ni la forma de las mamas, aunque en algunas ocasiones los pezones planos pueden hacer que el comienzo sea un poco más difícil.

**Si fuese necesario extraer la leche materna para su uso posterior habría que tener en cuenta las siguientes pautas de conservación:**

LECHE MATERNA	Tª AMBIENTE	NEVERA	CONGELADOR
Recién extraída en recipiente cerrado	6-8 horas a < 25 °C (Ideal 3-4 horas)	72 horas	Congelador de nevera: <b>2 semar</b> Congelador de puertas separad Congelador con Tª < -19°C: 6-1.
Descongelada en nevera	4 horas	24 horas	<b>No volver a congelar</b>
Descongelada en agua caliente	Lo que dure la toma	4 horas	

## CUIDADO DE LA MADRE

- La madre necesita una **dieta sana y variada**
- Se aconseja un suplemento de **200 µg de yodo al día** para garantizar el aporte adecuado al hijo.
- Evitar el consumo en exceso de café, bebidas con cola, té y chocolate.
- Utiliza sujetadores de tejido suave y transpirable.
- Si tienes que tomar un medicamento consulta la compatibilidad en esta web: [www.e-lactancia.org](http://www.e-lactancia.org).

## MITOS ACERCA DE LA LACTANCIA

- “No tengo leche” o “Mi leche es agua y no alimenta”: Todas las mujeres producen leche tras el parto, la composición es muy variable, pero todas tienen los nutrientes necesarios para alimentar al bebé.
- “La lactancia deforma los pechos”: El principal cambio del pecho se produce durante el embarazo, además en todas las mujeres se van deformando en función de la edad, factores genéticos, cantidad de grasa corporal...
- “No deber comer determinados alimentos porque cambia el sabor de la leche o porque al niño le darán gases”: Los cambios en el sabor favorecen que el bebé acepte nuevos sabores cuando inicie la alimentación complementaria. Ningún alimento consumido por la madre provoca gases en el niño.
- “No tengo suficiente leche porque con el sacaleches me extraigo poca”: La cantidad que se extrae con sacaleches suele ser mucho menor que la leche real disponible que el bebé si puede sacar.
- “Los disgustos pueden cortar la leche”: En situaciones de estrés se puede inhibir el reflejo de eyección dificultando la salida de la leche de forma transitoria, en estos casos amamantar con frecuencia evita que la retención de leche disminuya la producción.